Bruschetta

Rien de mieux qu'une recette italienne pour égayer votre été et utiliser vos restes pour un apéro sympa ! Toastez une tranche de pain et valorisez ce qu'il reste dans votre frigo, et le tour est joué !

Piochez dans les différents groupes d'aliments !

Fruits et légumes

- Tomates,
- Poivrons rouges, jaunes ou verts
- Melon
- Courgettes
- Roquette,
- Aubergines
- Champignons

Charcuteries et poissons

- Jambon cru
- Jambon blanc
- Tranches de magret de canard
- Saumon fumé
- Carpe fumée

Fromages

- Mozzarella
- Fromage de chèvre
- Comté
- Bleu de Gex

Propositions d'assortiment

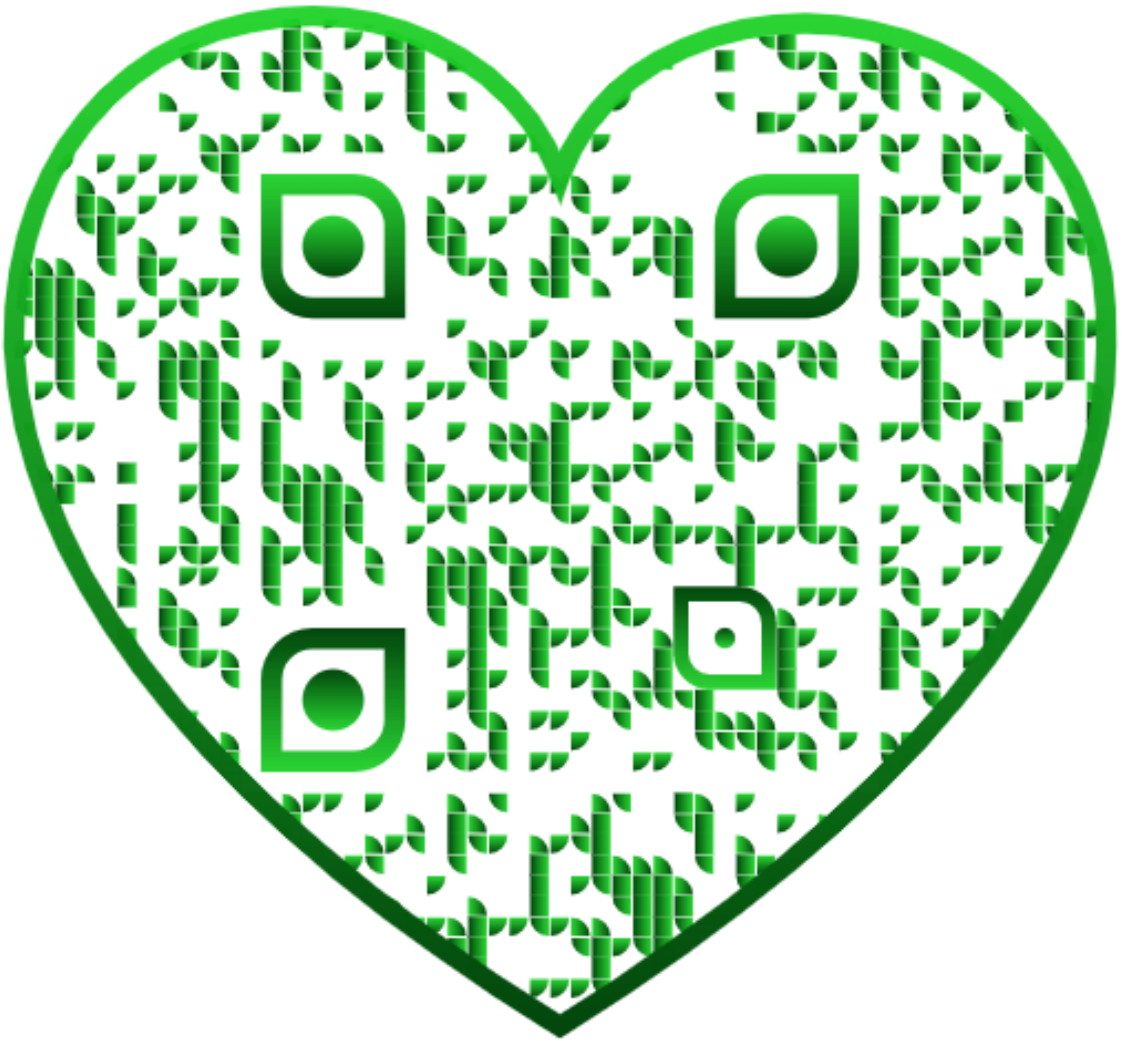
Tomates, mozzarella,basilic,
Poivrons marinés, parmesan,
Courgettes, lardons, champignons,
Saumon fumé, aneth,
Roquette, jambon cru.

Petites astuces

Frottez le pain avec une gousse d'ail pour relever le goût de la bruschetta.

D'autres astuces et recettes pour lutter contre le gaspillage alimentaire sur www.antigaspi.ain.fr

AIN 01
le Département



Les cakes

Mélangez vos restes et la pâte et enfournez dans un four à 180° pour 40 minutes ! Une recette toute simple en suivant seulement quelques règles : 300 g de garniture maximum et un assaisonnement léger.

Préparation salée

- 150 g de farine,
- 3 oeufs
- 1/2 sachet de levure
- 1 petit verre d'huile
- 1 verre de lait
- 20 g de beurre
- 1 pincée de sel

Restes de repas

- Ratatouille,
- Raclette

Vos restes salés

- Lardons,
- Olives,
- Fromage,
- Jambon,
- Tomates,
- Epices

Propositions

- Lardons, champignons et boursin
- Olives, Jambon et/ou lardons
- Poulet, dinde et curry
- Tomates séchées, chèvre et basilic

Préparation sucrée

- 150 g de farine
- 3 œufs,
- 1/2 sachet de levure
- 60 g de beurre
- 90 g de sucre

Des restes sucrés

- Cerises
- Pommes,
- Ananas,
- Bananes

Proposition

Bananes et chocolat

D'autres astuces et recettes pour lutter contre le gaspillage alimentaire sur www.antigaspi.ain.fr

AIN 01 le Département

Pain perdu

Rien de plus simple et économique que de cuisiner du pain perdu : du pain qu'on plonge dans une préparation et qu'on fait griller dans une poêle avec du beurre, 30 secondes de chaque côté et c'est terminé !

Préparation pour 4 personnes

- 25 cl de lait,
- 3 oeufs
- 75 g de sucre

Choix du pain

- Pain rassis
- Brioche
- Pain de mie
- Pain au lait

Un peu d'épices...

- Cannelle,
- Vanille,
- Fleur d'oranger,
- Sucre vanillé

Accompagnement possible

- Pommes ou poires caramélisées
- Fruits rouges
- Melon
- Chocolat fondu
- Boule de glace

Petites astuces gourmandes

- Ajouter un peu de sucre sur les deux faces pendant la cuisson pour une meilleure caramélisation
- Remplacer le sucre par du miel

Version salée

- Remplacer le sucre par du sel et poivre et accompagner votre pain de vos restes tels que du fromage, du jambon, des lardons...

D'autres astuces et recettes pour lutter contre le gaspillage alimentaire sur www.antigaspi.ain.fr

AIN 01 le Département

Les clafoutis

Une garniture composée de restes dans un moule beurré, une pâte à crêpes sucrée ou salée versée dessus, 40 minutes à four chaud et c'est prêt !

Version sucrée

- 140 g de farine,
- 1 pincée de sel,
- 1 sachet de levure,
- 4 œufs,
- 100 à 150 g de sucre en fonction de l'acidité des fruits,
- 20 cl de lait froid,
- 40 g de beurre fondu + pour le moule,
- 600 g de fruits environ
- 40 min à four 200°C.

Des fruits un peu trop mûrs

- pommes,
- cerises,
- poires,
- bananes,
- fruits au sirop

En option

sucre vanillé, cassonade dessus, rhum, kirsch…

Echanges

- lait de coco,
- yaourt à boire ou yaourt aux fruits à la place du lait.

Version salée

- 140 g de farine,
- 4 œufs,
- 25 cl de lait,
- 100 g de fromage,
- 1 pincée de sel,
- beurre pour graisser le plat,
- environ 400 g de garniture au choix,
- 40 min au four à 180 °C.

Des restes

- Fromage,
- légumes,
- lardons,
- poisson fumé

D'autres astuces et recettes pour lutter contre le gaspillage alimentaire sur www.antigaspi.ain.fr

AIN 01 le Département